Die Aktiven der IGL Viernheim mit ihren Lauffreunden vor der gemeinsam bewohnten Berghütte bei Orvin Foto: IGL privat

VIERNHEIMER IGL-AKTIVE BEIM LANGSTRECKEN-KLASSIKER „100 KM VON BIEL“ UNTERWEGS

VON HANS TODT, IGL VIERNHEIM

Aktive der IGL Viernheim kennen die meisten Langlaufstrecken zwischen Rhein, westlichem Odenwald und Neckar. Das ist ihre Trainingsregion, in der sie sich für größere Herausforderungen vorbereiten. Zu den Höhepunkten solcher Marathons und Ultramarathons gehören die 100 Kilometer von Biel. Diese Schweizer Strecke ist längst ein Klassiker mit besonderem Erlebniswert geworden. Das bestätigen nun wieder einige Aktive der IGL Viernheim, welche diese Utradistanz schafften. Der sportliche Erfolg war zudem mit einem schönen Gemeinschaftserlebnis verbunden, da die Viernheimer gemeinsam mit Lauffreunden aus benachbarten Vereinen eine Berghütte als Unterkunft gebucht hatten.

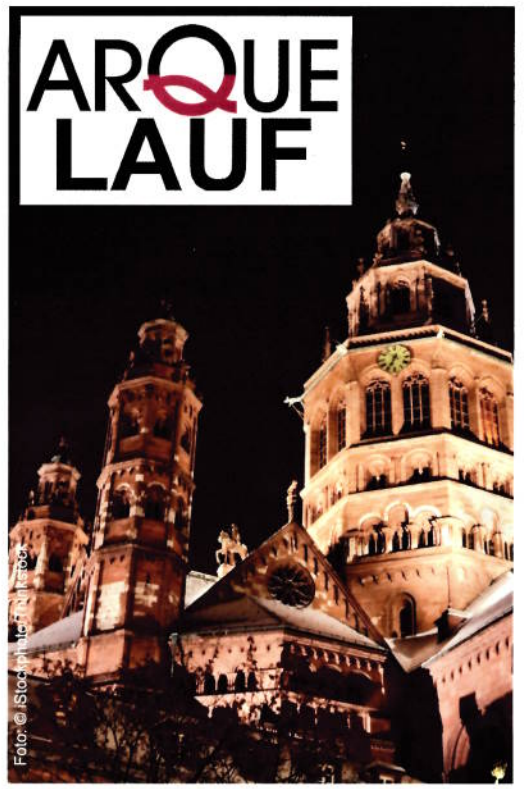
Doch vor der Premiere zu diesem Lauferlebnis waren Wochen harten Trainings vorausgegangen, wobei sich die IGL-Langstreckenläufer an dem 100-km-Trainingsplan von Walter Wagner von „Laufreport.de“ orientieren konnten. Dabei waren ein 50-km-Testlauf in Rodgau, ein Lauf über 44 km von der „Bergstraße“ zur Pfälzer „Weinstraße“, die Teilnahme am Landschafts-Marathon auf dem Weiltalweg im Taunus sowie Nachtläufe zum Test der Stirnlampen in der Umgebung von Viernheim auf dem Trainingsprogramm gestanden. Dem „harten Kern“ hatten sich dabei immer wieder einige Kurzentschlossene angeschlossen.

Dann war es endlich soweit: Die Teilnehmer bezogen eine idyllisch gelegene Berghütte (1.000 m) in der Nähe von Orvin, einem kleinen Ort westlich oberhalb von Biel. Da es in der Hütte auch eine Küche gibt, konnten sich die Teilnehmer während der ganzen Zeit selbst verpflegen. Nach der obligatorischen Pastaparty ging es dann hinunter nach Biel zum Start auf den verschiedenen Streckenlängen.

In der Stadt selbst war es an diesem Tag bei 26 Grad recht schwül. Doch nach dem Start um 22:00 Uhr herrschten außerhalb auf freiem Feld angenehmere Lauftemperaturen. Von der IGL waren zum 100-km-Lauf Gudrun und Peter Müller gestartet. Helga Alter und Evi Bucher absolvierten den 21-km-Erlebnislauf. Aus dem Freundeskreis der IGL-Aktiven waren Jürgen Czyrt vom AC Weinheim sowie Elmar Zöller aus Großheubach/Untermain ebenfalls auf der 100-km-Strecke unterwegs. Angelika Bartosch aus Mannheim hatte sich für die 21,1 km des Halbmarathon entschieden.

Gudrun Müller lief in 12:18 Stunden ihre neue persönliche Bestzeit, Peter Müller quälte sich mit lädiertem Fußnagel und Blasen nach 13:09 Stunden ins Ziel. Als 100-km-Neuling erreichte Jürgen Czyrt in 11:49 Stunden überglücklich das Ziel. Das beste Ergebnis über 100 km schaffte Elmar Zöller in glänzenden 9:23 Stunden. Helga Alter und Evi Bucher erlebten eine tolle Laufnacht und finishten ebenso wie Angelika Bartosch nach 21 km in Aarberg. Von dort kehrten sie frühmorgens mit dem Shuttlebus nach Biel zurück.

Bei einer kleinen abendlichen Abschiedsfeier beschlossen die Aktiven die Bieler Lauftage mit einem zünftigen Käsefondue auf der Berghütte. Bei der Zubereitung hatten Helga Alters Schwiegersohn Chris Fatton mit seiner Frau Julia, der früher erfolgreichen, aus der IGL Viernheim hervorgegangenen Langstreckenläuferin, geholfen. Nach einem deftigen Frühstück wurde die Heimreise angetreten mit der Erkenntnis: „Irgendwann warst du in Biel und irgendwann geht es wieder nach Biel …“



26. ARQUE-Lauf

am **10. November 2013** als besonderes IGL-Ereignis:

Landschaftslauf, abwechslungsreich auf profilierter Strecke von Kelkheim im Taunus nach Mainz, als SPENDENLAUF für ARQUE e. V., zugunsten von Kindern und Jugendlichen mit angeborener Querschnittlähmung. Dabei bieten wir:

- 4 Distanzen mit jeweiligem Ziel am Mainzer Dom: **34,631 km – 22,114 km – 14,486 km – 8,814 km**.
- Läufer der Langdistanz holen die Läufer der Unterdistanzen sukzessive ab,
- entspanntes Laufen in geführten Laufgruppen mit den Tempi/km: 5:00 - 5:30 - 6:00 - 6:30 - 7:00 jeweils Minuten.
- mit 3 Verpflegungs-Stationen an den jeweiligen Startpunkten der Unterdistanzen
- einen kulturell-historischen Zieleinlauf am Mainzer Dom
- Rücktransporte mit dem Bus zum jeweiligen Startplatz

Als IGL-Mitglied möchte ich auch Sie als IGL-Mitglied, Bekannte, freie Läufer und Läuferinnen motivieren, am 10. November 2013 mit auf die Strecke zu gehen.

Michael Lederer, Kelkheim/Taunus
Online-Anmeldungen: www.arquelauf.de

LA-Meisterschaftstermine 2013/2014 für Seniorinnen und Senioren

International:	
1.	13. Oktober 2013 Jeju-City/Korea IAU-WM 100-km-Läufe Senioren
2.	16. bis 27. Oktober 2013 Porto Alegre/Brasilien Senioren-Weltmeisterschaften Stadion, Straße, Crosslauf
3.	24. März 2014 Budapest/Ungarn Senioren-Hallen-Weltmeisterschaften
National:	
1.	21. September 2013 Bobingen bei Augsburg/BY **DM 10-km-Straße** alle Klassen
2.	29. September 2013 Bergen/Bayern **DM Bergläufe** alle Klassen
3.	13. Oktober 2013 München-Marathon/BY **DM Marathonläufe** alle Klassen
4.	19. Oktober 2013 Gleina/ST **DM Straßengehen 50 km/30 km/10 km** alle Klassen
5.	1. März **2014** NN Deutsche Hallen-Seniorenmeisterschaften
6.	8. März **2014** Löningen/Niedersachsen Deutsche Crossmeisterschaften alle Klassen
7.	6. April **2014** Freiburg/Breisgau Dt. Meisterschaften 1/2-Marathon alle Klassen
Nachmeldungen und alle Detail-Infos vom DLV erfragen: paola.brenner-vacirca@leichtathletik.de; Tel.: 06151/77 08 51	
Offen:	
1.	21. September 2013 11. Thüringer Nordic Walking Tag 8,8 und 22,5 km, Wanderung ca. 10 km
2.	06. Oktober 2013, 23. **Rennsteig**-Herbstlauf 20,5 km, www.rennsteiglauf.de, Tel.: 036782-61237
3.	06. Oktober2013, Wanderung & Nordic Walking 50 km, Neuhaus/Rennweg - Blankenstein/Saale (Kontakte siehe 2.)
4.	27. Oktober 2013 Frankfurt am Main, **offener** BMW-Frankfurt-Marathon alle Klassen